

Reportaje

Conquistando la salud en el diabético Dr. Rafael Polanco Y Dra. Luz Elena Navares

La finalidad de este artículo es ayudarte a aclarar ideas, para comprender mejor tu enfermedad y facilitar algo muy importante: tu colaboración con el equipo médico que te apoya, de tal manera que controles mejor tu diabetes y tengas una buena calidad de vida.

De manera sencilla, podemos decir que la diabetes mellitus es una enfermedad crónica (que dura toda la vida) caracterizada por la presencia de niveles altos de glucemia (azúcar en sangre). Más de 14% de los mexicanos la padece y, probablemente, ya perteneces a este grupo o de alguna forma estás estrechamente relacionado con él.

Aunque cada vez aumenta el número de casos diagnosticados, se piensa que más de 1.5 millones de personas en México desconocen ser diabéticas. Y, por increíble que parezca, es la primera causa de muerte en el País.

La diabetes se acompaña de otros problemas de salud: hipertensión, obesidad, exceso de grasa y ácido úrico en sangre; sedentarismo, estrés, etcétera, todos ellos conocidos como «factores de riesgo cardiovascular», porque de una u otra forma afectan o dañan el corazón y el sistema que irriga todos nuestros órganos y sistemas, provocando un verdadero caos.

¿Qué más nos «regala» una diabetes sin control? Disminuye el tiempo y la calidad de vida. Esto significa vivir aproximadamente diez años menos de lo que genéticamente está programado: en lugar de vivir 80 años, probablemente sólo se llegará a 70, sufriendo además grave deterioro físico y pagando costos elevadísimos, no sólo en la salud, sino también económicos, familiares y sociales. Es mejor ser y actuar positivamente: si se controla la enfermedad, se vivirá más y con mayor calidad.

El inicio de la diabetes mellitus

Con mucha frecuencia, debido a problemas hereditarios, ambientales, estilos de vida y –al parecer– también por alteraciones en el sistema de defensas, el páncreas produce poca o ninguna insulina, una hormona necesaria para controlar la glucemia; si la produce, puede no funcionar de manera conveniente, lo que se llama «resistencia a la insulina».

Esta hormona hace que el cuerpo aproveche adecuadamente los diferentes azúcares que aporta el alimento, transformándolos en calor y energía para que las células del organismo trabajen bien. Al carecer de insulina suficiente, los niveles de azúcar en la sangre se elevan, provocando la diabetes mellitus.

Tipos de diabetes

Se distinguen principalmente dos tipos de diabetes:

DIABETES TIPO 1. La enfermedad inicia en la niñez o adolescencia, generalmente antes de los 30 años. El páncreas de estos pacientes no produce insulina, viéndose obligados a inyectarse la hormona, además de seguir una dieta y hacer ejercicio. Se desconoce la causa exacta, pero es probable que exista un factor viral o ambiental desencadenante en personas genéticamente susceptibles, causando una reacción inmunitaria: el sistema de defensa del

cuerpo destruye por equivocación las «células beta» del páncreas, que son las productoras de insulina.

DIABETES TIPO 2. Está presente con frecuencia en personas obesas; el páncreas todavía produce algo de insulina, pero es insuficiente. Pueden ser muy útiles los medicamentos orales, una dieta personalizada y el ejercicio físico; sin embargo, no es raro que el paciente requiera administrarse la hormona. En ocasiones, el problema se debe a que la insulina no es efectiva, en cuyo caso el médico hablará de una «resistencia».

También existe la llamada «diabetes gestacional», que puede ocurrir sólo durante el embarazo y se soluciona al término de este. Esta enfermedad es un factor de riesgo para desarrollar con el tiempo la diabetes tipo 2.

Quienes tienen familiares diabéticos, aunque en este momento no lo sean, deben supervisar su glucemia una o dos veces al año, de manera que detecten la enfermedad a tiempo. También es primordial revisar los «factores de riesgo» antes mencionados y evitar todos los que se puedan controlar, como el sedentarismo o los malos hábitos alimenticios, evitando así problemas severos.

Síntomas

La diabetes mellitus puede surgir en forma sorpresiva. Los síntomas más comunes cuando la glucemia está alta, son:

- Frecuente sensación de sed.
- Exceso de hambre.
- Fatiga y debilidad.
- Frecuente necesidad de orinar, especialmente de noche.
- Pérdida de peso.
- Visión borrosa.
- Prurito (comezón) principalmente en área genital, o también en todo el cuerpo.
- Heridas que tardan en cicatrizar, aunque sean pequeñas.
- Infecciones frecuentes.
- Cambios emocionales: estrés, depresión, soledad, sentimiento de incapacidad, etcétera, lo cual puede tener grandes repercusiones en el estado de ánimo. De no ser tratado adecuadamente, esto puede provocar conflictos personales, sociales y familiares.

Si durante varias semanas seguidas la persona presenta alguno de estos problemas, junto con los factores de riesgo antes mencionados, debe consultar a un médico cuanto antes, quien iniciará las investigaciones necesarias para encontrar la causa y poner remedio.

Diagnóstico

Siempre es el médico quien debe dar el diagnóstico. Para ello requerirá una historia clínica completa, un examen corporal minucioso y una serie de pruebas de laboratorio, relacionadas con el proceso de esta enfermedad. Estos parámetros, junto con los síntomas antes mencionados, dirán si se sufre o no diabetes mellitus.

Tratamiento y control

Es importante tomar conciencia que esta enfermedad no se puede curar, pero sí controlar. Cuando no se controla adecuadamente, puede repercutir en varios órganos, afectando a prácticamente todo el cuerpo. También se vuelven complejos su tratamiento y vigilancia, razón por la cual es importantísimo que el paciente y su familia se instruyan, involucren y responsabilicen al máximo, mediante una buena y detallada información, una estrecha colaboración con el equipo que atiende y en el que se confía.

Para controlar o someter la diabetes, se necesitan las siguientes medidas:

1. Dieta: proporcionada por el médico o el nutriólogo.
2. Tratamiento: con medicamentos o, si se requiere, con insulina.
3. Ejercicio físico.
4. Grupos de autoayuda.
5. Asesoría psicológica.

Autocontrol de la diabetes

Con todo lo anterior, para que el manejo de la diabetes sea exitoso, es muy importante el autocontrol. Esta enfermedad acompañará al paciente durante todos los días de su vida; por lo tanto, él es el protagonista en su manejo. Desde este punto de vista, la formación e información que reciba y cómo disponga de ellas determinará en gran medida la evolución de la enfermedad, la calidad de vida y el éxito del tratamiento a largo plazo. El autocontrol ayuda a:

- Mejorar el control glucémico, al corregir la dieta con el correcto seguimiento de las normas prescritas, evitando los cambios bruscos de azúcar en sangre.
- Al evitar los cambios bruscos de glucemia, se previenen las complicaciones de la diabetes, mejorando la calidad y tiempo de vida.
- Se acude a los laboratorios o centros hospitalarios con menor frecuencia para tener controles glucémicos.
- Se tiene la información necesaria sobre el tratamiento prescrito y se pueden realizar pequeños cambios en el mismo cuando sea conveniente.
- Con el autocontrol y autoanálisis, automáticamente disminuye el uso de los servicios médicos, reduciendo la situación de urgencia y las hospitalizaciones, además de los gastos.
- La familia también se beneficia, al sentirse mucho más serena y, finalmente, el o los facultativos percibirán mejor la evolución de la diabetes, confiarán más en el paciente, y todos se sentirán más tranquilos, sabiendo que pueden efectuar con más facilidades las modificaciones que sean necesarias en el tratamiento.